



# 令和6年3月 プログラム

No.130



2月22日(木) 文部科学省“生涯スポーツ優良団体”表彰受賞祝賀会がテクノプラザかつしかにおいて、小雨降る気温の低い気象状況の中、多数のご来賓・指導者・会員列席のもとで行われました。

植草理事長



祝賀会 開式



来賓祝辞



三本締め



## 会計部から新年度のお願い

これまで14年間会費の変更なく努力して参りましたが、諸物価の値上げや消費税導入と消費税率のアップ等の影響がクラブ運営に支障を来たしています。新年度4月よりの会費改訂に皆様のご理解をお願い申し上げます。4月分会費支払い時には年会費(2,000円)のご用意をお忘れなくお願いいたします。

## 3月 オリジナルプログラム(月会費で参加可能なプログラム)

				変更有り
曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	リフレッシュ健康体操 ※4	4・11・18	1部 9:00~10:00 2部 10:15~11:15	水元学び交流館 レクリエーションホール
	マクラメ編み教室 ※1	4	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA
	ナイター硬式テニス ※2	4・11・18・25	19:00~21:00	水元総合スポーツセンター テニスコート
	バドミントン ※3	11・・25	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	5・12・19・26	10:00~11:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
	健康吹矢	5・12・19・26	1部 14:00~14:55 2部 15:00~15:55	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
水	スナッグゴルフ	6	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	バウンドテニス ※3	6・13・20・27	13:00~15:00	水元学び交流館 レクリエーションホール
	楽しい卓球 ※3	6・13・20・27	18:30~20:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
木	押し花教室 ※1	14	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールC
	練功教室	7・14・21・28	1部 9:00~9:50 2部 10:00~10:50	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	ラケットテニス ※3	会場都合の為休止	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	7・14・21・28	19:00~20:00	水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ
金	スナッグゴルフ	15・29	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	はつらつ健康体操	8	9:30~10:30	水元総合スポ・セン 地域交流ABC
		15・22	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	8・22	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
土	スポーツ(健康)ダーツ	1・8・15・22	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	シェイプアップ・ウォーキング	2・9・16・23	9:00~9:40	水元総合スポ・セン第1・2会議室
	パワー・ヨガ	2・9・16・23	9:50~10:50	水元総合スポ・セン第1・2会議室
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	9	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一会議室
日	カローリング ※3	2	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
	ボッチャ ※3	3・10 17	9:00~11:00	水元総合スポ・セン 第一・二会議室 水元総合スポ・セン 地域交流AB
	スポーツ太鼓	3・17	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

## 3月 アドバンスプログラム(別費用で参加するプログラム)

曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	ジュニア育成硬式テニス教室(Ⅲ期)	4・11・18・25	17:00~19:00	水元総合スポーツセンター テニスコートA面・B面
	トランポリン・ジュニア(Ⅲ期)	4・11・18・25	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ(通年)	4・11・18・25	I 16:30~18:00 II 18:10~20:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	障がい者トランポリン	4・11・18・25	18:40~19:40	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
火	WAKU WAKU ジャズダンス	5・12・19・26	9:15~11:00	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
水	元気体操教室	6・20・27	1部 16:30~17:20 2部 17:30~18:20	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
金	書道教室	1・15	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA
	トランポリン・大人	1・8・15・22	14:00~15:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・キッズ	1・8・15・22	15:00~16:00	水元総合スポーツセンター
	トランポリン・ジュニア(Ⅲ期)	1・8・15・22	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ(通年)	1・8・15・22	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ

☆ 小学生の夜間プログラム(20時以降)の参加は必ず保護者もしくは成人の方に送迎をお願いします。

## 3月 参加型プログラム(別費用で参加するプログラム)

曜日	プログラム名	日	費用	時間	会場
月	はつらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	4・11・18 ・25	3500円 (全7回)	13:30~14:30	柴又学び交流館 第4集会場
木	折り紙教室 定員 15人	28	1800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター会議室
金	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 30人	1・8・15 22	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール

※1 指導・準備の都合上【事前申し込み制】です。  
参加当日、材料費(実費)が必要です。

※2 雨天、荒天等で中止となることがあります。  
17時以降については水元総合スポーツセンター受付(Tel03-3609-8182)へお問い合わせ願います。

※3 室内履きの必要な施設です。室内運動に適したシューズの持参使用をお願いします。

※4 室内履きと敷物(ヨガマットかレジャーシート・バスタオル等)をご用意下さい。

☆ スポーツプログラムは、動きやすい服装・シューズで参加願います。

☆ インフルエンザや新型コロナウイルス感染予防等、健康管理には十分ご注意下さい。

☆ 各プログラム活動中の水分補給や汗拭き対策等をご自身で用意願います。



一般社団法人

# オール水元スポーツクラブ

掲示板 3月号 No.130



令和5年度最終月になりました、これからも会員皆様の健康作りに少しでもお役に立てればとスタッフ一同努めて参ります。

オール水元スポーツクラブは3月から15年目に入りました、今後とも宜しくお願い致します。

## \* 報告

2月22日(木) “生涯スポーツ優良団体”表彰  
午後6時30分～ 受賞記念祝賀会が行われました  
会場 テクノプラザかつしか



## \* 会員さんの活躍報告

12月17日(日) 第76回秋季区民バドミントン大会 水元総合スポーツセンターアリーナ

女子ダブルス	3部 準優勝	戸坂恵美子(*バド指導者)
	4部 準優勝	馬渡 頼子
男子ダブルス	4部 3位	山本 義正(*バド指導者)

## \* 予定

3月10日(日) かつしかRUNフェスタ2024 堀切水辺公園(スタート・ゴール)  
オール水元スポーツクラブはポップコーン販売で協力・参加します

\* お誘い ポツチャをやってみませんか  
オリジナル・プログラム種目になりました。  
月2~3回楽しくプレーしておりますよ!



## ・事務局から

インフルエンザが流行しています、手洗い、うがい等をこまめに行い予防に努めましょう。

## ・会計部からお願い

- \* 4月1日から令和6年度になります。4月分の会費納入時(=3月25日口座引き落とし分)は年会費(2,000円)も必要になりますのでお忘れにならない様をお願いいたします。
- \* クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、金融機関への手続き作業時間が掛かりますので、前月の18日までに事務局にご連絡をお願いします。

【クラブハウス開設日・時】 月~土(祝日開設) 午前10時~12時 午後1時~5時

クラブハウス 〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館内1階

\*水元総合スポーツセンター体育館は第二水曜日が休館日となっております

今月は3月13日(水)が休館日になります

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/  
Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189

クラブ案内QRコード

